



Mag. Helga Vit
Dipl. Seniorengesundheitstrainerin, Nordic Walking
Instruktorin, Smovey Coach . Langjährige Erfahrung als
Bewegungs Coach für Seniorinnen und Senioren.
2115 Ernstbrunn, helga.vit@aktivundfit.at,
+43 660 763 10 92

Kurs „FIT und ENTSPANNT 50+“

Der Kurs **FIT und ENTSPANNT 50+** richtet sich an Menschen von 50 - bis 90 Jahre.

Körperlich und geistig beweglich zu bleiben, ist für uns alle ein lohnendes Ziel. Und weil das Üben auch Spaß macht, ist es wert mitzutun. Frei nach dem Motto „besser gemeinsam als einsam“ bewegen wir uns in dieser wöchentlichen Stunde, begleitet von Musik, quer durch den Körper: Ein Mix aus Atem-, Kraft-, und Dehnübungen ergänzt durch spezielle Übungen für den Rücken. Natürlich kommen dabei gute Stimmung und die Freude an Bewegung nicht zu kurz. Zum Abschluss der Stunde gibts dann Entspannung mit unterschiedlichen Entspannungsmethoden, die wir auch gut im täglichen Alltag einsetzen können..

Mein Tipp zum Einstieg: Melden Sie sich unter Tel 0660 763 10 bei Helga Vit an und kommen Sie in bequemer Kleidung und mit Matte und Trinkflasche zum Kurs. Sie können unverbindlich mitmachen und eine Stunde FIT und ENTSPANNT ausprobieren. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Frei nach dem Motto „**Man soll dem Körper etwas Gutes tun, damit die Seele Lust hat, drin zu wohnen**“ – lade ich Sie sehr herzlich zum Mitmachen ein.

Den Kurs **FIT und ENTSPANNT 50+** bis 90+ gibt es in **verschiedenen Orten im Weinviertel**. Auf Wunsch kann der Kurs auch als **Sesselgymnastik** durchgeführt werden.

Kurs: Frühjahr/Sommer 2024 in OBERSDORF

Kurs	FIT und ENTSPANNT 50+
Wo	Kultursaal Obersdorf Hauptstraße 56
wann	ab Dienstag, ab 9. Jänner bis 11. Juni 9:00 – 10:00 Uhr
Teilnahmegebühr	€ 12.- pro Einheit
bitte mitbringen	Matte und Wasserflasche
Anmeldung unbedingt erforderlich	bei Helga Vit, 0660 763 10 92

Kurs Frühjahr/Sommer 2024: in KLEINEBERSDORF

Kurs	FIT und ENTSPANNT 50+
Wo	Feuerwehrhaus Kleinebersdorf
wann	ab Mittwoch 10. Jänner 2024 bis 17. April 16:00 – 17:00 Uhr
Teilnahmegebühr	10.- /pro Einheit-
bitte	Matte und Wasserflasche

mitbringen

Anmeldung bei Helga Vit, 0660 763 10 92
unbedingt
erforderlich

KURS: Frühjahr 2024 in HETZMANNSDORF

Kurs **FIT und ENTSPANNT 50+**

Wo **im Dorflokal in Hetzmannsdorf**

wann **Mittwoch von 8:30 – 10:00 Uhr (90 Minuten)**
ab 6. März – 5. Juni 2024

Teilnahme € 14.- /Teilnahme
gebühr

bitte **Matte und Wasserflasche**
mitbringen

Anmeldung bei Helga Vit, 0660 763 10 92
unbedingt
erforderlich